

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №1  
г. Советска Советского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Иванов А.Л.  
Приказ №92 от «29» августа  
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
7 КЛАСС  
на 2021-2022 учебный год

Авторы-составители:  
Тунгусова Л.В.  
учителя физической культуры

Учитель, работающий по программе:  
Терехов Н.Л., Тунгусова Л.В..

Советск  
2021г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.)

Рабочая программа составлена для учащихся 7 классов. Количество учебных часов 2 часа в неделю, количество недель – 34, в год – 68 часа.

УМК: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. – Москва: «Просвещение», 2013 г;

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы.- Москва «Просвещение» 2016 г.

### **Цели:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 7 классе отводится 68 ч, из расчета 2 часа в неделю.

### **4. Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и

- профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  - 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  - 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  - 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  - 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организа-

ции и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## 5. Содержание учебного предмета, курса.

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  
**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.  
 Подъёмы, спуски, повороты, торможения.  
 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Футбол. Игра по правилам.  
**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.  
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### Учебно-тематический план

№	Название темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культ.	Изучается в ходе урока.
2	Способы двигательной (физкульт.) деятельности.	Изучается в ходе урока.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность.	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики.	15
3.2	Лёгкая атлетика.	25
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол.	8
3.5	Баскетбол.	8
3.6	Футбол. Мини-футбол.	Изучается в ходе урока.
3.7	Прикладная физическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.8	Общефизическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.9	Специальная физическая подготовка.	Изучается в ходе урока.
3.10	Плавание.	Изучается в ходе урока.
3.11	Туризм.	Изучается в ходе урока.
3.12	Элементы единоборства.	Изучается в ходе урока.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока.

#### 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

##### Знания о физической культуре

В результате освоения программного материала обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств

личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических

качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



№	Название раздела, темы, урока.	Содержание изучаемого материала	Кол -во часов.	Основные виды учебной деятельности.	Вид и (или) форма контроля	Дата	
						По плану	Фактич.
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>				
1	Беговые упражнения. Техника безопасности.	Высокий старт от 30-40 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	Описывают технику выполнения беговых	Комбин.	1 нед.	
2	Овладение техникой длительного бега.	Скоростной бег до 60 м. Бег на 60 м. Бег на результат 60 м.	1	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и	Комбин.	1 нед	
3	Физическая культура в современном обществе.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1500 м.	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Контр.	2 нед	
4	Соверш. прыжков в высоту. Прыжковые упражнения.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в длину.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Комбин.	2 нед	
5	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных	Контр.	2 нед	
6	Метание малого мяча.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Комбин.	3 нед	
7	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов и с трех шагов; в	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Комбин.	3 нед	

		горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12 м.		освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			
8	Физическая культура человека.	Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.	1		Комбин.	4нед	
9	Режим дня и его основное содержание.	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	1		Контр.	4нед	
		<b>Баскетбол.</b>	<b>8ч.</b>				
10	Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комбин.	5нед	
11	Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойку на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Комбин.	5нед	

				типичные ошибки.			
1 2	Освоение техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комбин.	6 нед	
1 3	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комбин.	6 нед	
1 4	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комбин.	7 нед	
1 5	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комбин.	7 нед	
1 6	Освоение тактики игры. Самонаблюдение и самоконтроль.	Нападение быстрым прорывом (2:1) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Измерение резервов Организма и состояния здоровья с помо-	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и	Комбин.	8 нед	

		стью функциональных проб.		действий, соблюдают правила безопасности.			
1 7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Комбин.	8 нед	
		<b>Волейбол</b>	<b>8</b>				
1 8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из освоенных элементов.	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комбин.	9 нед	
1 9	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Комбин.	9 нед	
2 0	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Комбин.	10 нед	
2 1	Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Комбин.	10 нед	
2 2	Освоение техники нижней прямой подачи, прямого	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Прямой нападающий удар после	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Комбин.	11 нед	

	нападающего удара.	подбрасывания мяча партнером.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			
2 3	Закрепление техники владения мячом, техники перемещений.	Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар.	1	Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комбин.	11 нед	
2 4	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Гандбол.	Закрепление тактики свободного нападения. Правила и организация избранной игры.	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Комбин.	12 нед	
2 5	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спорт. игр.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Комбин.	12 нед	
		<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>				
2 6	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Техника выполнения физических упражнений.	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Комбин.	13 нед	
2 7	Организуемые команды и приемы. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Выполнение команд «Пол-оборота на право!»; «Пол-оборота налево!»; «Полшага!»; «Полный шаг!» Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Комбин.	14 нед	
2 8	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комбин.	15 нед	

2 9	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Мальчики: подъем переворотом толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комбин. Комбин. Комбин.	15 нед	
3 0	Опорные прыжки.	Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комбин.	16 нед	
3 1	Акробатические упражнения и комбинации.	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комбин.	16 нед	
3 2	Развитие координационных способностей.	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комбин.	17 нед	
3 3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комбин.	17 нед	
3 4	Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.	Комбин.	18 нед	
3 5	Подготовка к соревновательной деятельности сдача ГТО подтягивание юноши, отжимания девочки, наклон туловища за 1 мин	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические на	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.	Комбин.	18 нед	

		гимнастической стенке. Упражнения с предметами.					
3 7	Подготовка к соревновательной деятельности сдача ГТО подтягивание юноши, отжимания девочки, наклон туловища за 1 мин	. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости	Комбин.	19 нед	
3 8	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комбин.	19 нед	
3 9	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комбин.	20 нед	
4 0	Овладение организаторскими умениями.	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.	1	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	Комбин.	20 нед	
4 1	Знания о физической культуре.	Значение физических упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	Комбин.	21 нед	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>				
4 2	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. соблюдают правила, что бы избежать травм при ходьбе на	Комбин.	21 нед	

				лыжах.Выполняют контрольные упражнения.			
4 3	Знания о физической культуре.	Виды лыжного спорта.Оказание помощи при обморожениях и травмах.Правила самостоятельного выполнения упражнений м дом.заданий.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Комбин.	22 нед	
4 4	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Комбин.	22 нед	
4 5	Совершенствование одновременного одношажного хода.	Одновременный одношажный ход.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		23 нед	
4 6	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	Одновременный одношажный ход.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Контр.	23 нед	
4 7	Освоение техники подъема в гору.	Прохождение дистанции 4 км.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Комбин.	24 нед	
4 8	Совершенствование техники подъема в гору. Закреп-	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления	Комбин.	24 нед	



	ление техники подъема в гору.	горы.		здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.			
4 9	Совершенствование и закрепление техники поворота на месте махом.	Поворот на месте махом.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Контр.	25 нед	
5 0	Освоение техники лыжных ходов.	Значение физических упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Комбин.	25 нед	
5 1	Совершенствование техники лыжных ходов.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комбин.	26 нед	
5 2	Закрепление техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции 4 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Контр.	26 нед	
5 3	Игры.	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных	Комбин.	27 нед	

				ходов, соблюдают правила безопасности.			
		<b>Легкая атлетика</b>	16				
5 4	Техника безопасности Развитие выносливости.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тернир.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Комбин.	27 инед	
5 5	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многокочки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и л.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Контр.	28 нед	
5 6	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многокочки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и л.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Комбин.	28 нед	
5 7	Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и л.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	Комбин.	29 нед	
5 8	Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и л.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	Контр.	29 нед	
5 9	Подготовка к соревновательной деятельности сдача ГТО бег 60 метров, 2км, прыжок в длину с места.	Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Контр.	30 нед	
6 0	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Бег 2000м. Метание мяча.	Бег 2000м. Метание мяча весом 150г. Спортивные игры: футбол.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Контр.	30 нед	
6 1	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Правила самоконтроля и гигиены. Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм.	1	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают историю формирования туризма.	Комбин.	31 нед	
6 2	Проведение самостоятельных занятий при-	Правила самоконтроля и гигиены. Туризм. История		Формируют на практике туристические	Комбин.	31 нед	

	ладной физической подготовкой.	туризма в мире и в России.Пеший туризм.		навыки в пешем походе под руководством преподавателя.			
6 3	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Лапта.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта».		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комбин.	32 нед	
6 4	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. Лапта.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Контр.	32 нед	
6 5	Овладение организаторскими умениями.	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований		Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	Комбин.	33 нед	
6 6	Организация и проведение пеших туристических походов.	Правила самоконтроля и гигиены. Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм.		Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя.	Комбин.	33 нед	
6 7	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности бережному отношению к природе.	Правила самоконтроля и гигиены. Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм.		Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают историю формирования туризма.	Контр.	34 нед	
6 8	Плавание. Требования к технике безопасности.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.		Соблюдают требования и правила, что бы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.	Комбин.	34 нед	

## **Ресурсное обеспечение рабочей программы.**

### **Список научно-методического обеспечения.**

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. – Москва: «Просвещение», 2013 г.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. - Москва «Просвещение» 2016 г.

Для учителей:

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)

Интернет ресурсы:

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturavshcole.narod.ru/>

Для учащихся:

Демонстрационные учебные пособия:

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения.

### **Материально-техническое обеспечение рабочей программы**

Бревно гимнастическое; конь гимнастический; перекладина гимнастическая.; канат для лазания; мост гимнастический; скамейка гимнастическая; комплект навесного оборудования; маты гимнастические; скакалка гимнастическая; мяч малый; палка гимнастическая; флажки; обруч гимнастический; секундомер; стойки для прыжков в высоту; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная; щиты баскетбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; мячи футбольные; лыжи, палки лыжные, аптечка.